

Stage Inter-clubs 71

Dimanche 10 novembre 2024 – Givry (71)

Intervenant : Norbert Navarro, 5^{ème} Dan
Chaouki M'Barek, 4^e Dan

Participants : 33 pratiquants

Grades	Mu Kyu	4 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan
Nombres de pratiquants	11	1	3	3	5	3

Grades	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	Total
Nombres de pratiquants	3	2	2	33

Déroulement du stage

Rappel de l'objectif du stage par Chaouki : « se faire plaisir ensemble dans la pratique et avoir l'envie de se retrouver sur les tatamis au plus vite. »

9h00 - 10h30

Préparation :

- Respirations
- Réveil physique et articulaire

Situations proposées :

- TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATEDORI SUMI OTOCHI
 - Recherche du déséquilibre arrière
- TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATEDORI TENCHINAGE
 - Continuité du travail précédent
- TACHI WAZA USHIRO RYOTEDORI KOKYUNAGE
- TACHI WAZA USHIRO RYOTEDORI IKKYO
- TACHI WAZA USHIRO RYOTEDORI IRIMINAGE
- TACHI WAZA USHIRO RYOTEDORI KOTEGAESHI
- TACHI WAZA USHIRO RYOTEDORI SHIHONAGE

10h30 - 12h00

Situations proposées :

- TACHI WAZA KATADORI MENUCHI
 - Mise en place de l'attaque
 - TORI : attention portée sur KAMAE et IRIMI
- SHOMENUCHI SHIHONAGE
 - L'accent est mis sur la sortie de la ligne qui permet la coupe dans la coupe
- SHOMENUCHI IRIMINAGE
 - Travail avec consignes différenciées suivant les niveaux
- SHOMENUCHI JYU WAZA

Conclusion

Merci beaucoup aux intervenants et aux pratiquants présents malgré le week-end de 3 jours. La qualité des animateurs s'est ressentie dans l'ambiance de travail sérieuse mais détendue qu'ils ont su mettre en place lors de cette matinée de pratique.

La présence de nombreux débutants était rafraichissante et démontre que ce type de stage peut rencontrer son public. De ce point de vue aussi, l'objectif est rempli.

Je terminerais en remerciant Xavier Coudurier et l'ensemble des pratiquants de Givry Aïkido pour leur accueil et l'organisation de ce stage.

Anthony BERNIZET – ACT Bourgogne